Du hast die Pflicht gesund zu sein!



GESUNDHEITSAKTION DER H·J·

Gesundheitsaktion der Hitler-Jugend

Du hast die Pflicht, gesund zu sein!

Heft 1: Nikotin und Alkohol

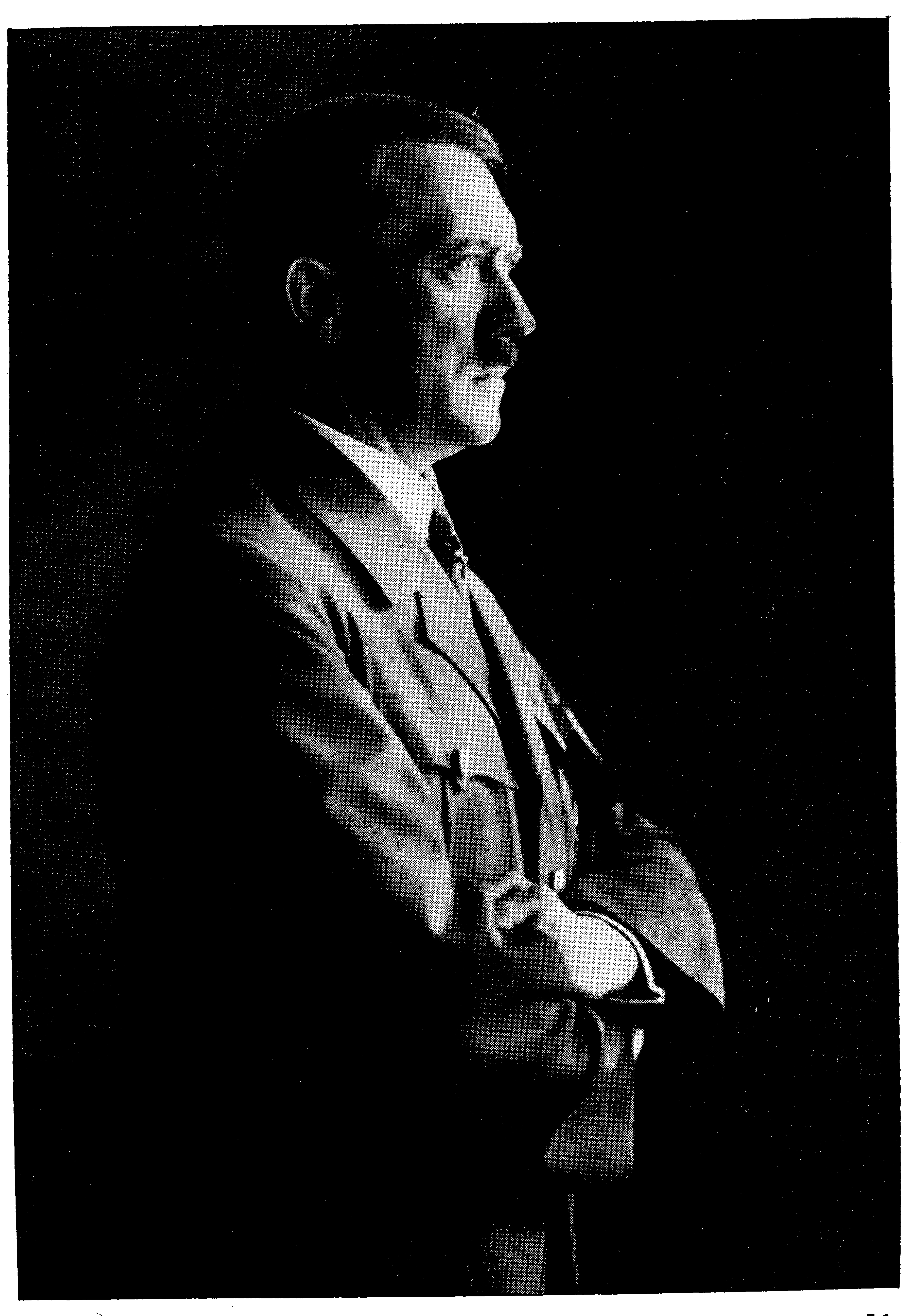
Herausgegeben von der Reichsjugendführung

Jugend Adolf Hitlers!

Das Beispiel des Führers, dem du Treue gelobt hast, verpflichtet dich. Du mußt auch in deiner Lebensführung dem Ideal zustreben, das er verkörpert. Was wir auf diesem Gebiet von dir fordern, soll nicht durch Befehle erreicht werden, sondern durch einen Appell an dein Gewissen und an deine Einsicht. Betrachte dieses Heft als eine Waffe im Kampf für deine Gesundheit und damit für die Leistungsfähigkeit, Kraft und Größe unseres deutschen Volkes.

Heil Hitler!

Baldur von Schirach



Adolf Hitler, unser Führer und Vorbild

Du hast die Pflicht, gesund zu sein!

„Dein Körper gehört deiner Nation, denn ihr verdankst du dein Dasein. Du bist ihr für deinen Körper verantwortlich."

Baldur von Schirach

Wer ist ein „ganzer Kerl"?

Hast du schon einmal darüber nachgedacht, was dieses Wort unseres Reichsjugendführers, das als Vorwort in allen unseren Leistungsbüchern steht, für jeden einzelnen von uns bedeutet, was es von jedem einzelnen von uns fordert? Dieses Wort fordert von jedem einzelnen von uns, daß wir „ganze Kerle" sind, auf die sich Volk und Nation in allen großen und kleinen Dingen verlassen können!

Da hast du aber sicher auf der Straße, in der Schule, auf der Lehrstelle von Erwachsenen, aber auch sicher von älteren Kameraden einen anderen Satz gehört, der von einem „ganzen Kerl" spricht: „Wer nicht raucht und trinkt, der ist kein ganzer Kerl, ist überhaupt kein Kerl". Als in einem Sommerzeltlager ein HJ.-Kamerad, der dieses Lager als Arzt betreute, den Jungen erzählte, was **Nikotin** und **Alkohol** sind und wie sie auf den Körper des Menschen und die sportlichen Leistungen einwirken, stellte er fest, daß von den 400 Lagerteilnehmern nur 7 noch nie geraucht hatten; weitere 25 hatten „nur mal probiert". Also von 400 Kameraden im Alter bis 18 Jahren insgesamt nur 32, die gewissermaßen noch keine „Raucher" waren!

Ein anderer Arzt, Dr. Lickint, fand bei einer Umfrage unter 1058 Schülern und Schülerinnen von Chemnitzer Lehranstalten und Berufsschulen, daß von den Schülern vom 14. bis 15. Lebensjahr rund der siebente Teil, vom 16. bis 17. Lebensjahr der dritte Teil und vom 18. bis 20. Lebensjahr über die Hälfte bereits rauchten. Aber auch die Schülerinnen wiesen einen beträchtlichen Anteil an Raucherinnen auf. So rauchen von den 15- bis 17jährigen rund der sechzehnte Teil und von den 18- bis 20jährigen durchschnittlich der sechste Teil. Zwei Beispiele zeigen so recht den Wert dieser Tabakjünglinge: ein 15jähriger Schüler „benötigte" am Tage schon zehn bis zwölf, ein 17jähriger Berufsschüler bereits bis zu fünfzehn Zigaretten.

Ein Abiturient — also ein Jugendgenosse, der sich einer Reifeprüfung unterziehen sollte —, der seine Prüfung nicht bestanden hatte, begründete sein Durchfallen damit, daß er während des Examens gezwungen war, ohne Zigaretten zu bleiben. Ein wahrhaft „kämpferischer" Typ! Du kannst ihn dir merken als Figur für euren nächsten Lagerzirkus. Ähnliche Erfahrungen sind über den Genuß von Alkohol gemacht worden.

Die meisten von diesen Jungen rauchten oder nahmen Alkohol zu sich, weil sie gehört hatten, Rauchen-„können" oder Trinken-„können" zeige, daß man ein „ganzer Kerl" sei. Ja, einige glaubten sogar, die Kameraden, die sich diesem „Ideal" noch nicht verschrieben hatten, geringschätzig betrachten zu müssen.

Ist es nun aber wirklich eine so gewaltige Sache, ist es „Ehrensache" oder gar ein „Ideal", wenn man sich daran gewöhnt, Nikotin oder Alkohol vertragen zu können? Was ist denn unser Ideal? Wer kann uns das überhaupt sagen und bei wem können wir etwas darüber erfahren? Da werden wir uns wohl sofort darüber einig sein, daß die führenden Männer unseres Volkes uns das sagen können, und vor allem unser Führer selbst.

Du hast die Reden des Führers an die Hitler-Jugend auf den Reichsparteitagen und am Tag der Nationalen Arbeit gehört, in denen er uns immer wieder das neue Ideal des jungen deutschen Menschen vor Augen stellte, das neue Ideal eines kraftvollen, starken und gesunden deutschen Jungen: „Flink wie Windhunde, zäh wie Leder, hart wie Kruppstahl." Denkt an seinen Satz: „Heute, da sehen wir mit Freude nicht mehr den bier- und trinkfesten, sondern den wetterfesten jungen Mann, den harten Mann. Denn nicht nur darauf kommt es an, wieviel Glas Bier er zu trinken vermag, sondern darauf, wieviel Schläge er aushalten, nicht darauf, wieviel Nächte er durchzubummeln vermag, sondern wie viele Kilometer er marschieren kann. Wir sehen heute nicht mehr im damaligen Bierspießer das Ideal des deutschen Volkes, sondern in Männern und Mädchen, die kerngesund sind, die straff sind."

Und wo bleibt da diese „Ehrensache" oder das „Ideal", das noch in den Köpfen so vieler unserer Kameraden spukt?: Es gehört einer vergangenen Zeit an!

Was ist eigentlich „Nikotin"?

Wie war es nun aber eigentlich möglich, daß der Gebrauch von Tabak und der Genuß von Alkohol so tief in das Leben des einzelnen Menschen und in das Leben unseres Volkes eindringen konnten, daß ihr Genuß sogar zu einer „Ehrensache" und zur Sache eines „Ideals" gemacht werden konnte? Was hat es mit dem Rauchen, also mit dem Genuß von Tabak (Zigaretten, Zigarren, Pfeifentabak, Kautabak) und dem darin enthaltenen

„Nikotin" und dem Genuß von Alkohol (in Bier, Wein, Schnaps, Likör, Sekt) eigentlich auf sich? Was sind Nikotin und Alkohol? Machen wir uns das doch einmal genau klar:
Fangen wir beim Nikotin an. Nikotin ist wie der Alkohol ein Gift! Es wird durch den Rauch einer Zigarette, einer Zigarre oder einer Pfeife oder durch das Kauen von Kautabak in den Körper aufgenommen. Die Nikotinmenge ist um so größer, je feuchter die Zigarette oder Zigarre ist und je weiter sie geraucht wird. Von den Schleimhäuten in Mund und Nase wird das Nikotingift aufgenommen und in das Blut überführt. Ein anderer Teil des Rauches gelangt weiter an die Schleimhäute der Bronchien und die Magenschleimhäute und kommt von hier in das Blut. Durch den Rauch werden **die empfindlichen Schleimhäute** geschädigt — beim Alkohol ist es genau so — und für Krankheitskeime und Bakterien widerstandslos gemacht. Die „bakterientötende Wirkung" des Tabakrauches ist ein Märchen. Genau das Gegenteil ist der Fall. Raucher sind für ansteckende Krankheiten und Erkältungskrankheiten ganz besonders empfindlich. Durch die Bronchien gelangt ein Teil des Rauches, besonders bei den sogenannten „Lungenzügen", in **die Lunge.** Die Lunge ist ein sehr fein gebautes Organ. Sie besteht aus vielen ganz zarten Lungenbläschen, die von feinen Haarblutgefäßen umsponnen sind. In diese Lungenbläschen dringt der Tabakrauch mit der Atemluft und vergiftet hier schon die lebenswichtigen Lungenzellen. Er bleibt aber nicht in der Lunge, sondern sein Hauptbestandteil, das Nikotin, geht durch die Lungenbläschen und die feinen Haargefäße in **das Blut** über. Im Blut richtet das Nikotin größten Schaden an: Der Blutfarbstoff in den roten Blutkörperchen nimmt ab, und die wichtigen weißen Blutkörperchen werden krank. Dann folgt der nächste Angriff des Giftes: Lähmung der Nervenzellen, also das, was so viele für eine „harmlose Beruhigung" halten. Wir wollen den Vorgang kurz erklären:

Die Nerven steuern fast alle lebenswichtigen Vorgänge unseres Körpers. Von ihnen hängt es ab, wie unser Herz schlägt, wie sich die Blutgefäße füllen usw.
Rauchst du, so beschleunigen die vergifteten Nerven den Herzschlag und verhindern, daß sich dein Herz nach sportlicher oder anderer Anstrengung rechtzeitig beruhigt. Sie bewirken weiter, daß sich deine Blutgefäße verengern, der Herzmuskel bekommt nicht genügend Blut, dein Körper leistet erheblich weniger, du wirst schlapp — auch auf geistigem Gebiet.

Du glaubst das alles nicht recht? Nimm ein Thermometer und laß die Temperatur deiner Haut messen. Du wirst dann vielleicht eine Hauttemperatur von 30 Grad haben. Rauchst du dann eine Zigarette und mißt wieder, so wirst du finden: Temperaturrückgang um **mehrere** Grad. Natürlich kann es deine Haut vertragen. Andere Organe aber nicht. Denk an dein Gehirn. Nikotin — verengte Blutgefäße und Blutleere liegen auf einer Linie. Der Arzt kann das einwandfrei beweisen. Du merkst es aber auch an den

Beschwerden: **Kopfweh in allen Tonarten, Schwindel, Verstimmung, Migräne, Willensschwäche, Energielosigkeit, Anfälligkeit für Erkältungskrankheiten** und wie alle diese Plagen heißen

Aber das Nikotin stößt auch zum Rückenmark vor, zu den Muskeln, zur Haut, zum Magen, zu Auge, Ohr und Mund, überall kann es mit seiner Minierarbeit einsetzen.

Raucht man wenig, bekommt man **zuviel Magensäure,** raucht man stark, **streikt** der Magen. Der Darm funktioniert bei wenig Nikotin zu schnell. Auf viel Nikotin antwortet er mit Verstopfung oder Koliken.

Hat das Nikotin sich den **Sehnerv** ausgesucht, dann gibt es alle möglichen Sehstörungen, mitunter auch Farbenblindheit. Manchmal zerstört es den Sehnerv vollkommen, bis zur Blindheit. Jetzt wirst du dir selbst ausmalen können, was eintritt, wenn das Gift etwa die Gehörs-, Geruchs- und Geschmacksnerven angreift. Und das alles sind keine Übertreibungen, sondern einwandfrei wissenschaftlich belegte und erforschte Tatsachen. Das Schlimmste hast du im übrigen noch gar nicht gehört: Das Nikotin greift auch **die Keimdrüsen** an. Es untergräbt also die Fortpflanzungsfähigkeit bei Mann und Frau. Wahrscheinlich ist es sogar, daß durch den Tabakgenuß eine Schädigung der Erbmasse eintritt.

Und dann noch ganz nebenbei: Der ewige **Raucherhusten.** Der stammt allerdings nicht vom Nikotin, sondern von anderen Giftstoffen, aber **auch** aus der Zigarette. Diese Giftstoffe heißen Ammoniak, Kohlenoxyd und Teerstoffe.

So sehen also die harmlosen Freuden aus, die das Rauchen beschert. Heute sind die Beschwerden bei manchem noch gering, weil der Körper noch mit dem Gift fertig wird. Aber in einigen Jahren, da wird er es merken!

Alle diese Schädigungen werden nicht nur durch das Rauchen selbst verursacht, sondern auch schon durch das Einatmen der mit Rauchtabak durchsetzten Luft. Die Ärzte sehen in ihrer Praxis immer wieder Menschen, die über Kopfschmerzen, Übelkeit, Herzklopfen und die anderen oben beschriebenen Krankheiten klagen, deren Beschwerden sich allein durch das gezwungene „Mitrauchen" erklären lassen.

Auch nichts für unsere Mädchen!

Eine besondere Verantwortung für das Schicksal unseres Volkes tragen unsere Mädchen als die zukünftigen Mütter der kommenden Generation. Leider rauchen heute nach den Angaben des Arztes Dr. med. Lickint zehn von hundert Frauen; aber wir sehen auch Mädchen, die das nachmachen, weil sie meinen, daß sie sich damit als besonders „elegante Damen" erweisen. Sie wissen nicht, daß Tabak- und auch Alkoholgenuß das Altern beschleunigt. Tabakgenuß macht die Haut grau und läßt die Augen einsinken. Die Zähne bekommen einen gelben Belag, die Atemluft von Rauchern ist unangenehm. Ein jedes Mädchen will doch aber hübsch und

gesund aussehen. Das erreicht es am besten, wenn es Körperpflege treibt, wenn es schwimmt, rudert und wandert und seine Haut von Wind und Sonne kräftigen und bräunen läßt. Mit Alkohol und Tabak erzielt man das Gegenteil, wird früher alt und häßlich. Außerdem wird durch den Genuß von Alkohol und Nikotin mit großer Sicherheit die Möglichkeit verringert, einmal gesunde Kinder zu haben.

Da wird dir nun der eine oder andere Kamerad zum Beispiel noch entgegenhalten: „Mein Großvater ist über 86 Jahre alt, raucht vom Morgen bis zum Abend wie ein Schlot und sieht trotzdem kerngesund aus. Das ist ein schlagender Beweis, daß das Nikotin unschädlich ist."

Lieber Kamerad, es gibt Menschen, die auf Grund ihrer veranlagten Widerstandskraft mit allen möglichen Schädigungen fertig werden. Ich kenne z. B. eine alte Frau, die bekam mit 18 Jahren eine Lungentuberkulose. Sie lebt heute noch, ist frisch und gesund und über 90 Jahre alt. Die Zahl solcher Menschen mit besonderer Widerstandskraft ist aber außerordentlich gering. Der Großvater gehört zu dem einen Prozent, die sozusagen jeden Gasangriff ohne Gasmaske überstehen. Sicher würde er, wenn er nicht soviel rauchen würde, noch viel älter werden. Bei der Masse der Menschen bedingen aber ernste Erkrankungen und Gifte frühzeitig Invalidität oder Tod.

Du wirst schon gehört haben, daß festgestellt worden ist, daß jeder Deutsche im Durchschnitt älter wird als früher. Ja, das stimmt, aber frage nicht, wie es den Alten geht! Mit dem 40., 45. Lebensjahr geht es den meisten gesundheitlich schon sehr schlecht; und bei vielen ist die Ursache der geradezu unverantwortliche Nikotinmißbrauch.

Nikotin ist ein Gift! An dieser Tatsache kann niemand, auch keine noch so raffinierte Reklame etwas ändern!

Rauchen und Sport. Was Ärzte und Sportsmänner sagen:

Wir haben nun zusammen selbst schon festgestellt, auf welche Weise das Nikotingift schädlich auf den menschlichen Körper einwirkt. Nun wollen wir noch einmal hören, was Ärzte und Wissenschaftler dazu sagen. Vor allem interessiert uns dabei, was sie über die Einwirkung des Nikotingiftes auf die sportliche Leistungsfähigkeit feststellen konnten. Auch das Urteil bekannter deutscher Sportsmänner darüber wird für uns wichtig sein. „In der Meisterschaft im Gehen über 100 Kilometer" — so schreibt der Arzt Dr. med. Lickint — „mußten von den 46 Rauchern fast die Hälfte vorzeitig den Lauf aufgeben, während von den Nichtrauchern nur ein Viertel nicht durchhalten konnten." Sehr aufschlußreich sind auch für uns die Feststellungen über die Turnzensuren der Schüler. Dr. Lickint konnte auch hier wieder feststellen, daß die Raucher die schlechtesten Turnzensuren hatten.

Französische Ärzte bestätigen, daß unter dem Einfluß des Tabaks die Wehrkraft der jungen Rekruten leide.
Ein englischer Arzt schrieb im Jahre 1938 in einer Militärzeitschrift, daß sich **Tausende von Offizieren und Mannschaften in Hospitälern und bei Heimattruppenteilen lediglich infolge ihrer Nikotinschädigungen befänden, anstatt an der Front zu stehen.** Man sprach in England, wenn ein Soldat infolge von Tabakgenuß herzkrank war, im gleichen Sinne von einem „Soldatenherzen".
Dr. K. A. Worringen schreibt:
„Es ist kein schöner Anblick, wenn Sportsleute rauchen. Der Nikotingehalt der Zigaretten, die am meisten geraucht werden, ist verhältnismäßig am größten. Für die Giftwirkung kommt vor allem die Aufsaugung des Nikotins in Frage, die bei dem sogenannten Lungenrauchen weitaus am größten ist. Der Körper gewöhnt sich sehr leicht an das Nikotin, und die Wirkungen des andauernden Tabakgenusses treten meist nur langsam in Erscheinung. Vor allem übt das Nikotin eine Reizwirkung auf das Nervensystem aus, die sich bei dem sogenannten Kettenraucher zu einer schweren Neurasthenie entwickeln kann. Es wurde bei rauchenden Sportsleuten nach schweren körperlichen Anstrengungen ein Nachlassen des Farbenerkennens festgestellt. Der Sehnerv wird also in erster Linie in Mitleidenschaft gezogen. Der Verdauungskanal ist gegen Nikotin auch sehr empfindlich. Man hat diese Erscheinung als „Zigarettenmagen" bezeichnet. Das Nikotin ist aber im besonderen ein ausgesprochenes Gefäßgift. Daß der Alkohol und das Nikotin diese Schäden allein hervorrufen, soll nicht behauptet werden. Vielmehr ist anzunehmen, daß durch Alkohol und Nikotin beeinflußte Herzen und Gefäße der starken dauernden Beanspruchung des Kreislaufapparates durch sportliche Leistungen nicht gewachsen sind."
Wir sehen also: entweder jemand strebt nach sportlicher Leistung, die seinen Körper, vor allem das Herz und die Blutgefäße genug in Anspruch nehmen; dann darf er seinen Körper aber nicht gleichzeitig den Schädigungen durch Nikotin oder Alkohol aussetzen. Oder aber er schwächt die Organe seines Körpers durch den Genuß von Alkohol und Nikotin; dann aber darf er seinem durch diese Gifte geschwächten Körper nicht noch körperliche Höchstleistungen zumuten. Dr. Worringen kommt — und mit ihm zahlreiche andere führende Ärzte, Sportwissenschaftler und Sportsmänner — zu der eindeutigen Schlußforderung: **Alkohol und Nikotin müssen aus dem Sportleben verschwinden!**
Dr. J. Müller schreibt:
„Das Nikotin ist ein ausgesprochenes Herzmuskelgift. Reichliches Rauchen schweren Tabaks ist stets zu verwerfen. Ebenso

kann das Zigarettenrauchen nicht scharf genug **bekämpft** werden.
Dazu kommt noch, daß das Zigarettenrauchen zu dem „Rauchen durch die Lunge“ verführt. Die feinen Schleimhäute werden dadurch geschädigt (Katarrh) und nehmen größere Mengen von Nikotin auf. Dann aber führt die Bequemlichkeit, schnell in kurzen Pausen eine Zigarette rauchen zu können, und der gewisse vornehme Anstrich der Zigarette leicht zu übermäßigem Zigarettenrauchen.

Herzbeschwerden, unruhiger Schlaf, Magen- und Darmstörungen und Verringerung der Leistungsfähigkeit sind die Folge. Jedenfalls waren sehr viele (gegen 40 Prozent) der jungen Leute, die wegen Herzbeschwerden militäruntauglich wurden, Zigarettenraucher. Die Zigarette macht leider vor dem Damensalon nicht halt. Sie ist immer mehr auch in die minderbemittelten Stände, die Masse des Volkes, gedrungen; ihr Genuß ist damit zu einer Volkssitte geworden, deren Übermaß mit allen Mitteln bekämpft werden muß. Die Vorbereitung auf körperliche Höchstleistungen verbietet auch den geringsten Nikotingenuß. Ferner sollen jugendliche Personen überhaupt nicht rauchen.“

Unser mehrfacher deutscher **Olympiasieger Stöck** erklärte auf einer Tagung in Berlin: „Weil die schädlichen Wirkungen so eindeutig sind, können wir nicht verstehen, daß immer wieder eine einseitige Reklame uns glauben machen will, daß Alkohol und Nikotin für den Sportsmann nützlich seien. Das Gegenteil ist der Fall!“
In seiner Schrift „Kampf dem Tabakmißbrauch“ schreibt Medizinalrat Dr. Boehncke-Springe:
„Jede Beeinträchtigung dieser Funktionen (Tätigkeiten) der sogenannten Lebensnerven greift dem Rade der gesamten leiblichen und geistig-seelischen Entwicklung des heranwachsenden Menschen in die Speichen. Und wie verbreitet ist heute das Tabakrauchen in den Kreisen von Frauen, wie häufig die Zigarette in den Händen der Jugend, die nicht ahnt, wie sehr der Gifthauch des Tabaks ihre Widerstandskraft untergräbt!...
Tabakmißbrauch wirkt, besonders durch Schädigung der Kreislauforgane und der Blutdrüsen, aber auch der Verdauungsorgane . . . lebensverkürzend. Zahlreiche Raucher sterben vorzeitig an Herzschlag und Schlaganfall oder erliegen einem Krebsleiden.
So stellt sich der Tabakmißbrauch als eine ernste Volksgefahr dar. Er wirkt krankheitserzeugend und beeinträchtigt Leistungsfähigkeit und Wehrkraft des Volkes.“

Es ist kein Zufall, wenn wir von Heerführern und Staatsmännern, von großen Kündern deutschen Geistes und deutschen Wollens, die durch die geballte Energie ihrer Lebensführung die Geschicke von Völkern leiten und gestalten, die gleiche Ablehnung gegenüber dem Tabakgenuß erfahren, von dessen zerstörenden Wirkungen auf Körper und Geist des Menschen du nun gehört hast.

Und was sagt Goethe dazu?

Er schrieb schon vor über 100 Jahren: „Das Rauchen macht dumm, es macht unfähig zum Denken und Dichten. Es ist nur für Müßiggänger, für Menschen, die Langeweile haben, die ein Drittel des Lebens verschlafen, ein Drittel mit Essen, Trinken und anderen, teils lebensnotwendigen, teils überflüssigen Dingen hinsudeln und alsdann nicht wissen, was sie mit dem letzten Drittel anfangen sollen, obgleich sie immer ‚vita brevis est' (‚das Leben ist kurz') sagen. Für solche faulen Türken ist der liebevolle Verkehr mit den Pfeifen und der behagliche Anblick der Dampfwolke, die sie in die Luft blasen, eine geistvolle Unterhaltung, weil sie ihnen über die Stunden hinweghilft. Zum Rauchen gehört auch das Biertrinken, damit der erhitzte Gaumen wieder abgekühlt werde. Das Bier macht das Blut dick und verstärkt zugleich die Berauschung durch den narkotischen Tabakdampf. So werden die Nerven abgestumpft und das Blut bis zur Stockung verdickt. Wenn es so fortgehen sollte, wie es den Anschein hat, so wird man nach zwei oder drei Menschenaltern sehen, was diese Bierbäuche und Schlauchlümmel aus Deutschland gemacht haben. An der Geistlosigkeit, Verkrüppelung und Armseligkeit unserer Literatur wird man es zuerst bemerken und jene Gesellen werden dennoch diese Misere höchlich bewundern. — Und was kostet der Greuel? Schon jetzt gehen 25 Millionen in Deutschland im Tabakrauch auf. Diese Summe kann auf 60 Millionen steigen. Und kein Hungriger wird gesättigt, kein Nackter gekleidet. Was könnte mit dem Gelde geschehen? — Aber es liegt in dem Rauchen auch eine arge Unhöflichkeit, eine impertinente Ungeselligkeit. Die Raucher verpesten die Luft weit und breit und ersticken jeden anständigen Menschen, der nicht zu seiner Verteidigung zu rauchen versteht."

Feldmarschall **von Mackensen**, der in vollster geistiger und körperlicher Frische seinen 88. Geburtstag feierte, schreibt: „Rauchen galt mir von Jugend auf als Unnatur. Mein Mund hat daher niemals eine Zigarre, Zigarette oder Tabakpfeife berührt, auch in den Feldzügen 1870-71, 1914-18 habe ich niemals das Bedürfnis zu rauchen empfunden, im Gegenteil, mich gefreut, ein Bedürfnis weniger zu haben. Den vortrefflichen Zustand meiner Gesundheit — alle Organe sind heute noch gesund — führe ich darauf zurück, daß ich völliger Nichtraucher bin."

Auf die Frage, ob er eine bestimmte Lebensweise einhalte, antwortete **Mussolini:** „Meine einzige Diät liegt darin, daß ich fast nur vegetarisch esse. Ich halte den Alkohol für schädlich und trinke niemals schweren Likör. Ich trinke wohl manchmal ein bißchen Wein bei offiziellen Essen, aber seit dem Weltkrieg habe ich niemals geraucht. Ich esse nur einfache Dinge, so wie das auch die Bauern lieben, und sehr viele Früchte. Ich trinke auch weder Tee noch Kaffee."

Von **General Franco** berichtet seine Frau: „Soll ich Ihnen nun etwas über die kleinen Gewohnheiten meines Mannes erzählen? Er raucht weder, noch trinkt er Alkohol."

Über die Lebenshaltung des **Führers** berichtet der Reichsjugendführer in seinem Buch „Hitler, wie ihn keiner kennt": „Unser Führer Adolf Hitler trinkt keinen Alkohol und raucht auch nicht. Ohne andere im geringsten in dieser Richtung zu bevormunden, hält er sich eisern an das selbst auferlegte Lebensgesetz. Seine Arbeitsleistung ist ungeheuer."

Und das ist die klägliche „Geschichte" des Rauchens:

Die „Geschichte" des Rauchens umfaßt erst wenige hundert Jahre. Nach der Entdeckung Amerikas durch Kolumbus im Jahre 1492 wurde es in Europa bekannt. Man hatte es bei den Indianern beobachtet, die es bei feierlichen Gelegenheiten pflegten. Aber auch in Europa hat es noch sehr lange gedauert, bis sich das Rauchen allgemein „einbürgerte" und „Sitte" wurde. Noch im vorigen Jahrhundert galt in vielen Kreisen unseres Volkes das Rauchen als unschicklich. Als aber demokratische und liberalistische Ideen immer mehr Einfluß und Macht in den Völkern Europas und auch in unserem Volk erlangten, gewann auch das Rauchen immer größere Verbreitung. Und als die Frauen dann begannen, politisch dafür zu kämpfen, das Wahlrecht zu bekommen, versuchten sie es vielfach den Männern in jeder Beziehung gleichzutun. So begannen auch sie zu rauchen, was lange Zeit einfach undenkbar gewesen war. Noch bis zum Weltkrieg war aber der Jugend das öffentliche Rauchen polizeilich verboten. Dann kam die Revolution von 1918 und brachte den Verfall auf allen Lebensgebieten. Juden und Marxisten führten unser Volk an den Rand des Abgrunds. Das öffentliche Rauchen wurde jetzt für Jugendliche ausdrücklich gestattet und sogar als größter „Fortschritt" gefeiert. Wir wissen heute, daß hinter dieser Entwicklung der jüdische und marxistische Zersetzungs- und Vernichtungsgeist stand, der unsere Rasse zugrunde richten wollte. Und nun erkennen wir den großen politischen Zusammenhang, aus dem heraus zu verstehen ist, wie auch die Unsitte des Rauchens in einem so gewaltigen Maße in unser Volk eindringen **konnte.**

Und nun rechne mal!

Nun kommen wir noch zu einer Frage, die wir zu beantworten nicht vergessen dürfen: zur wirtschaftlichen. Untersuchen wir doch einmal, was diese „Angewohnheit" unserem Volk an Geld und Gütern kostet!: Im Jahre 1936 betrug unsere Anbaufläche für Tabak 12 965 Hektar. Im Jahre 1936-37 haben wir 8,4 Milliarden Stück versteuerte Zigarren, 38,5 Milliarden Stück Zigaretten und über dreihundertsechszehn Millionen Gramm Feinschnitt- und Pfeifentabak verraucht. Dies hat insgesamt 2400 Millionen Reichsmark gekostet, wovon 55,6 Prozent allein auf Zigaretten entfallen sind. — Die gesamten Einnahmen des deutschen Volkes aus Land- und Forstwirtschaft betrugen 1936 5500 Millionen, so daß die Ausgaben für Tabak im deutschen Volk fast gleich der halben Einnahme seiner gesamten Landwirtschaft waren. Das Winterhilfswerk brachte 1936-37 eine Einnahme von 422,8 Millionen, während die Ausgaben für Tabak in diesem Jahre 2400 Millionen betrugen (Zigarren und Zigaretten)!

Wieviel Wichtiges, Großes und Schönes könnte von diesem Geld geschaffen werden! Wieviel Sportplätze, Schwimmhallen, Jugendherbergen, Siedlungen könnten in einem Jahr davon gebaut werden! — Wieviele große Flächen deutschen Bodens könnten dem Anbau von Früchten zugeführt werden, die für die Ernährung unseres Volkes, das so hart um seine Nahrungsfreiheit ringt, unbedingt wichtig sind!

Es ist auch falsch, wenn jemand behauptet, daß zu dem Zeitpunkt, an dem kein Tabak mehr verbraucht würde, Tausende deutscher Volksgenossen arbeitslos würden. Es ist ja einfach unmöglich, daß über Nacht der gesamte Tabakverbrauch aufhören kann und alle mit der Herstellung von Tabakerzeugnissen beschäftigten Volksgenossen arbeitslos werden müssen. Es geht ja allein darum, im Laufe von vielen Jahren von der jungen Generation her den Tabakverbrauch immer mehr zu vermindern. Außerdem ist der Mangel an Arbeitskräften auf allen Gebieten unseres Lebens so groß, daß es wohl keine Schwierigkeiten bringen würde, die in diesen Berufen beschäftigten Volksgenossen in andere Gewerbezweige zu überführen.

Und der Alkohol?

Im gleichen Maße wie das Nikotingift ist der Alkohol gesundheitsschädlich. Daß der Alkohol ein Gift ist, kannst du leicht beobachten. Wenn ein Mensch größere Mengen alkoholischer Getränke zu sich genommen hat, beginnt er die Herrschaft über seine Glieder zu verlieren; er taumelt und verliert das Gleichgewicht. Er fällt sogar hin und ist nicht mehr imstande, ohne Hilfe aufzustehen. Aber auch sein seelisches und geistiges Gleichgewicht

geht verloren: er fängt an überlaut zu reden, zu singen, zu schimpfen oder zu schreien, mit anderen Menschen zu streiten oder sich in anderer Weise so zu benehmen, wie er es in normalem Zustand nie tun würde. Dieser „Rausch" kann so stark sein, daß der Mensch sogar das Bewußtsein verliert. Man spricht schließlich auch von einer Alkoholvergiftung, die sogar den Tod zur Folge haben kann.

Und wodurch werden diese Verwirrungen im menschlichen Körper hervorgerufen? Das Alkoholgift ist zum Gehirn des Menschen gelangt und übt von hier aus eine lähmende Wirkung auf alle Glieder und den Geist und damit den Willen des Menschen aus.

Wir wollen nun einmal genauer feststellen, welche schädlichen Wirkungen der Alkohol auf den menschlichen Körper ausübt und wie dies geschieht. Das Alkoholgift wird (in Bier, Wein, Schnaps, Likör, Sekt usw.) durch den Mund und die Speiseröhre zunächst in den Magen gebracht und hier in das Blut überführt. Schon auf seinem Wege in den Magen beginnt der Alkohol seine gesundheitsschädigende Wirkung. Katarrhe des Mundes, des Rachens und des Magens sind die Folgezustände dieser Alkoholwirkung. Die Heiserkeit und die Magenbeschwerden der gewohnheitsmäßigen Alkoholiker sind bekannt. Durch die Schädigung der empfindlichen Schleimhäute wird auch die Anfälligkeit gegenüber ansteckenden Krankheiten gesteigert. Mit dem Blut wird der Alkohol zu allen lebenswichtigen Organen getragen und entfaltet überall seine Giftwirkung. So wird der Herzmuskel selbst geschädigt, die Leber, die Nieren, das Gehirn, die Keimdrüsen und die Milz erleiden nicht wiedergutzumachende Veränderungen, die zu schweren Krankheitsbildern führen, wie zum Beispiel zum Säuferherzen, zur Leberschrumpfung, zur Schrumpfniere, zur Gehirnentzündung, zu Störungen der Keimdrüsen, zu Verhärtung der Milz u. a. Dabei werden viele Erkrankungen auch durch das Übermaß an Flüssigkeiten hervorgerufen, die beim Alkoholgenuß dem Körper zugeführt werden.

Besonders **im Gehirn** übt der Alkohol schon in geringen Mengen eine lähmende Wirkung auf die lebenswichtigen Nervenzellen aus. Aus dieser lähmenden Wirkung erklärt sich auch der Zustand des „Betrunkenseins". Die geistige Auffassungsfähigkeit des Menschen wird vermindert und Pflichtgefühl und Ordnungssinn werden herabgesetzt. Die Reaktionszeit, das heißt die Zeitspanne zwischen der Aufnahme eines Reizes aus der Außenwelt und der Ausführung einer Handlung auf Grund dieses Reizes, wird verlängert. Ein Beispiel soll dir das erklären: Ein Auto kommt auf einer Hauptverkehrsstraße angefahren. Plötzlich biegt von rechts ein anderes Auto ein. Jetzt müßte der erste Autofahrer möglichst schnell auf die Bremse treten. Die Zeit bis zu dem Augenblick, da er auf die Bremse tritt, muß natürlich möglichst kurz sein. Sie wird durch die lähmende Wirkung des Alkohols auf die Nerven außerordentlich verlängert. Das Gefährliche aber an dieser Wirkung des Alkohols ist, daß derjenige, der

Alkohol zu sich genommen hat, sich stets einbildet, besonders schnell zu reagieren. Selbst verhältnismäßig nicht allzu große Mengen Alkohol rufen bei vielen Menschen ein unberechtigtes Gefühl erhöhter Leistungsfähigkeit hervor, das sie unvorsichtiger und leichtsinniger macht, als sie gewöhnlich sind. Sie werden auf diese Weise zur Gefahr für andere Verkehrsteilnehmer. Die Folgen sind der größte Teil der vielen Verkehrsunfälle oder Unfälle im Betrieb.

Neben dieser Lähmung der Nerven führt häufiger Genuß auch kleiner Mengen Alkohols zu Entzündungen der Nerven. Die schädigende Wirkung des Alkohols erstreckt sich aber nicht nur auf den einzelnen Menschen, sondern auch auf seine **Nachkommenschaft**. Wir finden unter den Kindern von „Trinkern" häufig Schwächlinge und Idioten. Unsere Staatsführung hat diese Gefahr klar erkannt und hat in den Erbgesetzen verfügt, daß „Alkoholiker" keine Kinder haben dürfen. Unser deutsches Volk kann nur leistungsfähige Volksgenossen, die gesund an Körper, Geist und Seele sind, gebrauchen und muß solche, die ihre Gesundheit verantwortungslos schädigen, aus der Volksgemeinschaft ausschließen.

„Ist Alkohol flüssiges Brot?"

Eine andere Frage über die Wirkung des Alkoholgenusses, die oft zugunsten des Alkohols ausgelegt wird, müssen wir auch noch besprechen: Es gab früher ein Reklamewort für den Alkohol, das hieß: „Alkohol ist flüssiges Brot!" Es wurde behauptet, daß durch Alkohol im Körper Wärme erzeugt würde, ein Vorgang, der bei der Ernährung eine wesentliche Rolle spielt. Man zog aus dieser Wärmebildung des Alkohols den Schluß, daß man durch Alkoholgenuß ohne weiteres Brot ersparen könne. Das ist ein Trugschluß! Es stimmt wohl, daß Alkohol im Körper Wärme bildet, aber es wird nicht gesagt, daß durch den Alkoholgenuß die Wärmeausscheidung des Körpers in weit höherem Maße gesteigert wird! So entsteht also durch Alkoholgenuß in Wahrheit ein **Wärmeverlust** des Körpers. Die Folgen dieses Wärmeverlustes sind uns allen bekannt. Wir wissen, daß „Betrunkene" im Winter besonders leicht erfrieren. Und woher kommt dieser Wärmeverlust? Er hängt wieder mit der lähmenden Wirkung des Alkohols auf die Nerven zusammen. Der Alkohol wirkt besonders auf die Blutgefäßnerven der Haut; er lähmt die Nerven, die dafür zu sorgen haben, daß die Blutgefäße sich zusammenziehen, um eine unnötige Wärmeabgabe zu vermeiden. Nach Alkoholgenuß wird fast immer ein Gefühl der Wärme in der Haut empfunden. Das ist ein Anzeichen für diese Gefäßlähmung. Die Hautgefäße füllen sich mit Blut, die Haut wird rot — wir können das besonders an den Gesichtern von Alkoholikern sehen; die rote Nase des Weintrinkers ist ein bekanntes Zeichen dafür — und durch die Blutfülle in den Hautgefäßen wird eine erhöhte Menge von Wärme an die Außenwelt

abgegeben. Der Körper verringert also die für sein Leben so wichtige Wärmemenge und ist daher Kälteeinwirkungen gegenüber besonders empfindlich. Es ist also auch falsch, wenn man annimmt, im Winter oder in kalten Zeiten unbedingt einen Grog oder einen Schnaps trinken zu müssen, um eine Erkältungskrankheit zu verhüten. Im Gegenteil, die Gefahr, sich zu erkälten, ist nach dem Genuß von Alkohol oft viel größer!

Wenn du nun einmal überlegst, welchen Schaden der Alkoholmißbrauch unserm Volk insgesamt zufügt, so wirst du feststellen: **Milliardenwerte** werden durch die gesundheits- und leistungsschädigende, familien- und volkszerstörende Macht des „Trinkens" jährlich vernichtet. Menschenleben und Arbeitskräfte, aber auch — denk an die durch Alkoholmißbrauch verursachten zahlreichen Unfälle — Volksgüter und Werte der nationalen Wirtschaft werden gefährdet und zerstört. **Der Führer selbst hat einmal gesagt: „Der Alkohol ist ein Schädling der Menschheit; was er besonders in unserem deutschen Volk an wertvollen Menschen schon vernichtet hat oder für die Nation unbrauchbar macht, ergibt in einem Jahrhundert eine um ein Vielfaches höhere Zahl als die Verluste auf allen Schlachtfeldern in eben diesem Zeitraum".** Dieses Wort des Führers weist uns zugleich auf die völkische Auswirkung des Alkoholmißbrauches hin. Ein Volk von entarteten Schwächlingen kann zahlenmäßig noch so groß sein, es wird schließlich an sich selbst zugrunde gehen.

Es ist überall bekannt, daß gerade unsere besten Sportsleute vollkommen enthaltsam leben. Die meisten der Olympiamannschaften lebten grundsätzlich alkoholfrei. Du wirst sicher wissen, daß von Wettkampfmannschaften, z. B. in den Rudervereinen, mindestens für die Zeit des Trainings vollkommene Enthaltsamkeit gefordert wird und daß bei den großen Radrennen und beim Marathonlauf die Teilnehmer zur Erfrischung und zur Belebung ihrer Kräfte nicht etwa zu alkoholischen Getränken greifen, sondern zu Zitronensaft, „flüssigem Obst" und anderen Fruchtsäften, zu Milch, guten Mineralwässern oder allenfalls Tee. Dies sollte allen von uns zu denken geben.

Du wirst dir nach all dem, was du nun von den schädigenden Wirkungen des Alkohols weißt, selbst sagen können, daß es für den im Wachstum befindlichen Menschen, das heißt vor allem jeden jungen Menschen im Alter bis zu 20 Jahren, besonders wichtig ist, Alkoholgenuß auch in geringstem Maße zu meiden, da die Einwirkung des Alkohols die Entwicklung der lebenswichtigen Organe stört. Wir Jungen wollen das soeben erwähnte Wort des Führers vor allem uns gesagt sein lassen und danach handeln!

Genuß, Gewohnheit, Sitte – Männlichkeit?

Du wirst, nachdem du dich über die zerstörenden Wirkungen des Nikotin- und des Alkoholgiftes unterrichtet hast, da dir die „Geschichte des Rauchens" bekannt ist und du erfahren hast, was Ärzte, Sportsleute und führende

Männer Europas dazu sagen, dich selbst gewiß fragen: warum fängt ein Junge von 10—14 Jahren eigentlich überhaupt an zu rauchen und dann später Alkohol zu sich zu nehmen? Frag' doch einmal deine Kameraden danach, und du wirst erfahren: Der Weg vom ersten „Probieren" zum „Raucher" oder „Trinker" ist gar nicht so weit. Erst wird heimlich allein oder im Kreise anderer „Neugieriger" „probiert", dann will man sein „Können" zeigen oder gar damit „angeben". Man läßt sich einreden und bildet sich schließlich selbst ein: es ist ein „Genuß". Man schläfert alle Zweifel mit der Antwort ein: es ist „Sitte". Und so hat man sich diese „Sitte" endlich selbst angewöhnt und kommt von dieser „Angewohnheit" nur schwer wieder los! So entstehen „Raucher" mit 17, 18, 19 Jahren! Der Preis für die „Neugier" wird teuer bezahlt!

Daß Männlichkeit mit Trinken-„können" oder Rauchen-„können" nichts zu tun hat, konnten wir schon feststellen. Daß es auch keine „Leistung" ist, eine Menge „Qualm" einatmen und durch Mund und Nase wieder ausstoßen zu können oder größere Mengen alkoholischer Getränke zu vertragen, braucht dir wohl nicht mehr gesagt zu werden. Damit aber noch „angeben" zu wollen, ist wirklich mehr als kläglich! — Es ist wahr, daß ein Mensch, der sich das „Rauchen" oder das „Trinken" alkoholischer Getränke erst einmal angewöhnt hat, sich nur sehr schwer, oft auch gar nicht mehr von dieser Gewohnheit befreien kann. Sein Körper hat ein ständiges Bedürfnis, eine „Sucht" danach, diese Gifte zugeführt zu erhalten. Es gibt viele Fälle, in denen Kranke trotz strengem ärztlichem Verbot zu Tabak und alkoholischen Getränken greifen, obwohl sie wissen, daß ihre Krankheit durch Nikotin- und Alkoholgenuß verschlechtert wird. Sie sind Sklaven dieser Gifte geworden. So sieht es also aus mit dem „Genuß", den Nikotin und Alkohol bereiten! Sehr drastisch schreibt der Schriftleiter Ernst Fuhry-Berlin in einer bekannten Sportzeitschrift dazu:

„Daß das Qualmen mit Männlichkeit nichts, aber auch gar nichts zu tun hat, beweisen dir nicht nur Millionen männlicher Schlappschwänze in aller Welt, sondern auch Hunderttausende rauchender Frauen und Mädchen, die doch dem ‚schwachen Geschlecht' angehören. In 90 von 100 Fällen ist das Rauchen nichts als ein sichtbares Zeichen für mangelnde Widerstandskraft und Selbstbeherrschung! Sieh dir nur die richtigen ‚Schlote' an: sie sterben fast, wenn sie mal einige Stunden auf ihre Zigaretten verzichten müssen, und jammern nach ihren ‚Stäbchen' wie kleine Kinder nach den Lutschbonbons . . . Wenn es gewiß auch mäßig rauchende Männer gibt, die Herr über sich selbst bleiben und so auch auf das Rauchen verzichten können, so ist es jedoch für jeden, der sich die Menschen und ihre Gewohnheiten genauer ansieht, sicher, daß die Menschen nur deshalb rauchen, weil

sie es nicht lassen können. Sie rauchen also nicht aus ‚Männlichkeit' (auch wenn es so aussieht), sondern aus Schwäche und Schwindsucht des Willens, und so sind sie Sklaven des Qualms!"

Wir wissen genau, daß der Kampf gegen den Alkohol- und Tabak-Mißbrauch und der Kampf um die Leistungssteigerung und Gesundheit unseres Volkes nicht durch irgendwelche Vereinchen gewonnen wird, die jeder Lebensfreude abhold sind, sondern nur durch den Bruch der jungen Generation mit den Gewohnheiten, die sie als gefährlich für sich und ihr Volk erkannt hat. Es kommt für uns nicht darauf an, Erwachsenen und Menschen der älteren Generation etwa „Vorschriften" zu machen, sie „bekehren" oder „belehren" zu wollen. Wir wissen, daß sie in einer Zeit aufgewachsen sind, in der ihnen vielfach niemand etwas über die Folgen des Alkohol- und Tabakgenusses gesagt hat, oder in der man ihnen gerade die falsche Auffassung nahezubringen suchte. Wir maßen es uns auch nicht an, über sie ein Urteil zu fällen, sie etwa als „willensschwach" oder „spießerhaft" anzusehen. Ein großer Teil von ihnen hat sicher im Weltkrieg oder in der Kampfzeit die erste Bekanntschaft mit diesen beiden Genußgiften machen müssen. Keiner von uns will auch etwa in einer überheblichen Weise fordern, daß nun auf einmal alle Menschen aufhören sollen zu rauchen oder Alkohol zu sich zu nehmen. **Eine Forderung** aber richten wir an alle Erwachsenen: unseren Kampf um die Leistungs- und Gesundheitssteigerung der Jugend und damit des Volkes nicht zu erschweren! Es darf daher zum Beispiel keinen Meister, Chef, Direktor, Vorarbeiter mehr geben, der einem Jugendlichen Alkohol oder Tabak in irgendeiner Form, etwa sogar als Anerkennung für eine besonders gute Leistung, anbietet oder gar aufzwingt!

Bei den Deutschen Jugendmeisterschaften 1938 in Frankfurt a. M. sagte unser Reichsjugendführer: Es ist jetzt eine Zeit des jungen Sparta, eine Zeit, in der jeder einzelne von uns versuchen muß, seinem Volk so gut und so hingebend zu dienen, als er nur irgend kann!"

Die Lebensweise der jungen Spartaner aber war hart und bestimmt von der Selbstbeherrschung und von der Widerstandsfähigkeit im Kampf. Zigarettenrauchende und biertrinkende Jünglinge sind mit dem Begriff des kämpferischen Staates Sparta unvereinbar.

Wenn einer zeigen will, daß er besonders tüchtig ist, braucht er nicht mit Bier und Zigaretten „anzugeben". Dann soll er mehr leisten, soll statt vom 3-Meter-Brett vom 8-Meter-Brett ins Wasser springen, oder soll so lange üben, bis er den Speer statt 40 Meter, 45 Meter weit wirft, oder soll seine Berufskenntnisse schneller verbessern als andere Kameraden. Dann beweist er „Männlichkeit"!

Ein großer Deutscher, Paul de Lagarde, hat einmal das Wort geschrieben: „Wenn Deutschland noch ein neues Leben begründen kann,

wird das Symbol desselben der rücksichtslos durchgeführte Entschluß sein, diesem Nikotindusel den Rücken zu kehren, und wenn eine nennenswerte Anzahl von Deutschen diesen Entschluß durchgeführt haben wird, dann werden wir einen größeren Sieg errungen haben, als wenn wir zehn Sedanschlachten auf einmal gewonnen hätten." Es ist an uns, diesen Sieg zu erringen! Wir erkämpfen unsere Freude in natürlicher Form, im Erproben der Kräfte gegen die Naturgewalten, auf der Fahrt, auf dem Sportplatz, durch das Buch, durch die Kunst, in frohem Spiel, Lachen und Tanz.

Das ist der „Genuß" der heutigen Jugend:

Wieviel höher liegt die Freude, wenn nach wochenlangem Üben der Kraulschlag endlich einmal glückt, der Ski das Gelände bezwingt, der Ton der Geige klar durch den Raum klingt, das erste Werkstück aus eigener Kraft fertig wurde, frohes Singen und Lachen bei Tanz und Spiel den Raum erfüllen. **Das ist der Genuß der Jugend: das immer wieder neubestätigte Empfinden, in einem gesunden Körper eine gesunde Seele und einen gesunden Geist zu besitzen!**

Was sollst du also tun?

Zunächst einmal sollst du dir Gedanken über all die Feststellungen und Zusammenhänge machen, die wir nun zusammen aufgewiesen haben: über die gesundheitsschädlichen Auswirkungen des Nikotins und des Alkohols, über ihren Einfluß auf die sportlichen und körperlichen Leistungen, auf die geistigen Leistungen und Fähigkeiten des einzelnen Menschen und die Leistungsfähigkeit des Volkes und über die wirtschaftliche und politische Bedeutung dieser Fragen. Du wirst dann zu der einfachen Erkenntnis kommen, daß es hier um etwas geht, das für unser Volk lebenswichtig ist und das von jedem einzelnen von uns eine klare Entscheidung und einen festen Entschluß fordert. Du wirst dann den Mut haben, aus deinem Verantwortungsgefühl heraus diese Entscheidung zu fällen, und die Kraft haben, danach zu handeln. Und du wirst allen falschen Lachern und Spöttern zum Trotz deinen Entschluß mit eisernem Willen durchzusetzen wissen. Wenn wir in dieser Sache jeder an uns selbst arbeiten und unseren Willen durchsetzen, werden die nach uns kommenden Jahrgänge sich bereits der Erfüllung neuer Aufgaben zuwenden können. Diese Frage haben wir zu lösen! Aber auf jeden einzelnen von uns kommt es dabei an. Auf seinen Mut, seine Bereitschaft und seinen Willen, den Entschluß zu erfüllen:

Du hast die Pflicht, gesund zu sein!

Herausgegeben von der Reichsjugendführung der NSDAP. Für den Inhalt verantwortlich: Oberbannführer Horst Kerutt (RDP) Berlin · Verlag: Westfalen-Verlag G. m. b. H., Dortmund
Elsnerdruck, Berlin

Gesundheit und Lebensfreude

Zu allen Zeiten haben die Menschen sich überlegt, wie sie leben sollen, um von der Jugend bis ins Alter gesund, glücklich und erfolgreich zu bleiben. Dabei sind sie immer wieder zu der Erkenntnis gekommen, daß die Natur unerbittlich und unveränderlich ihren ewigen Gang geht und keine Rücksicht darauf nimmt, wenn der Mensch die oftmals verborgenen Gründe ihres Handelns nicht erkennt. Viele Bücher sind geschrieben worden, um dem Menschen den Weg zu zeigen, den er gehen muß, um gesund und arbeitsfähig zu bleiben. Nicht zuletzt hat der bekannte Berliner Biologe und Schriftsteller Hugo Hertwig ein Werk verfaßt, das unter dem Titel

20 oder 80 – immer gesund und munter

im Verlag Dr. von Arnim & Co., Berlin W 35, erschienen **ist. Hertwig** gehört zu den Menschen, die sich ständig bemühen, uns darauf aufmerksam zu machen, wie eng die Beziehungen zwischen Natur und Mensch sind. Er kam, wie gute Menschenkenner zu allen Zeiten und schon in den ältesten Kulturen immer wieder feststellten, zu der Erkenntnis, daß sowohl einzelne Menschen als auch ganze Völker nur dann gesund und leistungsfähig bleiben, wenn sie sich in allem, was sie tun, von der Natur leiten lassen. Es klingt so einfach, wenn Hertwig in seinem Buch den Menschen zuruft:

„Bleibe natürlich — lebe natürlich!"

und doch hängt alles davon ab, wie wir an Hand dieses bedeutsamen Buches feststellen können, daß wir richtig leben, d. h. also: natürlich leben. Eine solche natürliche Lebensweise in all ihren Folgerungen im täglichen Lebenskampf durchzuführen, ist gar nicht so leicht. Viele Menschen verlieren ihre Gesundheit, versagen schon auf der Schule, bei der Berufsausbildung, erwerben niemals Freunde, erleiden Schiffbruch im beruflichen und geschäftlichen Leben, kommen nie zu einer Entwicklung ihrer Persönlichkeit, — nur, weil sie biologisch nicht richtig leben. Niemand hat heute mehr Grund, die Naturnähe zu suchen, als der Jugendliche, der Arbeiter und Angestellte. Sie müssen nach einem Ausgleich ihrer oftmals einseitigen Tätigkeit suchen. Und wenn wir ins Leben schauen, so können wir daher auch beobachten, mit welcher Leidenschaft gerade sie zu allen Sportveranstaltungen drängen, und immer wieder kann man sich davon überzeugen, wie sehr immer mehr Arbeiter und Angestellte die Bestrebungen einer natürlichen Lebensführung unterstützen. Nicht zuletzt hat sich gerade auch der deutsche Mensch in der Ernährung umgestellt, und wir wissen alle, daß die Ernährungsfrage, auf die Zukunft hin gesehen, eine der wichtigsten Fragen überhaupt ist. Die Menschen denken viel zu wenig darüber nach, daß alles, was sie zu sich nehmen (selbst die Medizin), durch den Magen geht und ihr Leben oft mehr bestimmt, als sie ahnen. Auch hier kann nur wieder eine

helfen.
Es wird heute oft geschrieben, daß in Ernährungsfragen ein großer Wirrwarr herrsche. Das mag denen so erscheinen, die sich mit solchen Fragen nur oberflächlich beschäftigen. Wie liegen die Dinge denn? Man streitet sich darüber, ob Fleisch- und Fischkost, vegetarische oder Rohkost, oder ob Mischkost die beste wäre. Früher glaubten wir, daß der Mensch täglich Fleisch und viel Fett zu seiner Nahrung brauche. Heute wissen wir, daß das nicht der Fall ist; selbst wenn wir nur einmal in der Woche Fleisch, Fisch und täglich kleine Mengen Fett, Kartoffeln mit Gemüse und Obst essen, wird das genügen, um uns gesund und leistungsfähig zu erhalten. Wenn wir den Lebenskampf bestehen, Erfolge erringen und gesund bleiben wollen, dann müssen wir durch die Ernährung ebenfalls für einen Ausgleich sorgen, dürfen uns niemals einer einseitigen Kost befleißigen, wie wir sie heute leider immer noch in den deutschen Küchen vorfinden. Wie ein roter Faden zieht sich durch das ganze Buch der Leitsatz:

„Wo die Natur aufhört — da fängt der Unsinn an . . .“

Wir erkennen, daß der Mensch als ein Produkt der Vererbung und Erziehung, gebunden an ein bestimmtes Klima, an eine bodenständige Nahrung, von all den natürlichen Einflüssen abhängig ist. Aber nicht nur in bezug auf die Ernährung haben wir eine Umstellung vorzunehmen, sondern auch in geistig-seelischer Beziehung müssen wir uns ändern. So lernen wir, daß auch der Ärger im täglichen Leben oftmals biologisch bedingt ist und mitunter in enger Beziehung zu Leber, Galle und Magen steht. Wir sagen ja selbst:

„Es ist ihm etwas über die Leber gelaufen!“

Es ist zwar nur eine Redensart, aber der Ärger schlägt tatsächlich auf die Leber, genau so, wie wir heute wissen, daß ständiger Ärger und ständige Sorge die Verdauung beeinflussen. Biologisch betrachtet, vergiften ärgerliche Gedanken unser Blut und unsere Nerven. Ärger schadet unserer Lebenskraft. Und bilden wir uns etwa ein, daß ein ärgerlicher oder mißgestimmter Mensch uns anzieht? Nach biologischen Gesetzen wird er sogar abstoßend und entfremdend wirken. Denn anziehend und heiter kann nur ein harmonischer Mensch sein. Deshalb zeigt uns auch Hertwig, wie die große Lebenskraft des Humors und Frohsinns bei den bekannten großen Männern einen Teil ihrer Erfolge darstellt. Wie werden wir froh und lebenslustig? Auch hierzu werden uns Wege aufgezeigt, die wir zu gehen haben. So gibt es z. B. kein besseres Mittel, um frei und krampflos zu erscheinen, als eine richtige Atmung. Eine uralte Erkenntnis der Völker sagt, daß gutes Atmen das Leben verlängert. Durch eine gründliche Atmung (Sauerstoff) wird der gesamte Stoffwechsel belebt. Der lebendige Atem greift tief in unser Leben ein. Wir sehen an jedem Menschen, der sich draußen in Luft und Licht kräftig bewegen und

schwitzen muß, wie sich durch seine kräftige Atmung die Organe (Lunge, Herz usw.) beleben. Das müssen wir uns für alle Arbeit in Betrieben und Büros merken. Selbstverständlich wird es nicht allein genügen, daß man eine regelmäßige Atemgymnastik betreibt.

Körperpflege und Sport

sind die weiteren Faktoren, die zur Gesunderhaltung unseres Körpers unerläßlich sind. Und auch da sind es wieder diejenigen Sportarten, die möglichst den ganzen Körper gleichmäßig beanspruchen, wie z. B. Laufen, Klettern, Schwimmen, Wandern und Gymnastik. Besonders der Mensch mit vornehmlich sitzender Lebensweise muß sich diesen Ausgleich verschaffen. Leider gibt es aber immer noch zu viel

einseitige Gewohnheitsmenschen.

Sie glauben glücklich zu leben und sind es im Grunde genommen doch nicht. Sie werden von ihren Gewohnheiten tyrannisiert und ihr ganzes Leben wird durch festgefahrene Vorstellungen bestimmt. Wir glauben gar nicht, wie sehr wir uns ändern würden, wenn wir unsere Gewohnheiten änderten, alte aufgäben und neue annehmen würden. Es muß auf unsere Arbeitslust und Leistungsfähigkeit nachteilig wirken, wenn wir täglich dasselbe denken, tun und lassen, nur aus dem einfachen Grunde, weil es uns bis dahin so bequem erschien. Wir müssen uns in starker Konzentration ganz neue Gewohnheiten für unser tägliches Leben ausdenken und dürfen nicht eher ruhen, bis die alten endgültig zerstört sind und sich die neuen festgesetzt haben. Das ist der natürlichste Weg, unsere

Willenskraft zu schulen

und biologisch richtig die Herrschaft über uns selbst zu gewinnen. Man kann andere Menschen nicht überzeugen, wenn man selbst ein Sklave veralteter Gewohnheiten ist, kein Selbstvertrauen besitzt und unkonzentriert und undiszipliniert dahinlebt. Alle Anziehungs- und Überzeugungskraft im Leben wächst biologisch folgerichtig aus der eigenen Spannung und Konzentriertheit.

Alle Menschen, ob jung oder alt, sollten sich einmal mit den biologischen Tatsachen der Lebenskraft und Gesunderhaltung bekannt machen. Wer sein Leben danach gestaltet, wird nur Vorteile daraus ziehen. Wer richtig erkannt hat, welche ungeheuer engen Beziehungen zwischen einer gesunden Ernährung, einer planmäßigen Lebensführung und einer bejahenden Lebensauffassung bestehen, wird in Zukunft mehr als bisher an den Freuden des Lebens teilnehmen und Kummer und Sorgen leichter zu überwinden wissen. Darum prüfe jeder selbst an Hand dieses wirklich wertvollen Buches nach, was er bisher verkehrt gemacht hat und was für die Zukunft besser gemacht werden kann.

Darum:

Lebe natürlich – dann lebst du richtig!